鐵砂掌功

袁楚材著



袁楚材玉照

引言

我國武功，有內外輕硬之分，有無形有形之別，無形則內，練以精氣神，有形則外，練以筋骨皮，然，如何使諸者均臻絕境，自非積年累月，苦下功夫，不足以致之。

諺云：力不打拳，拳不打功，是精於力者，不及精於拳，精於拳者，不及精於功也。

何謂力不打拳，譬如販夫走卒，平日能任重道遠，此謂拳家所不及者，若與拳家交手，則幾乎無所措手足，雖有千百鈞之力，倘不能靈活運用，所謂手眼身腰步，之一切竅竅，又都茫無所知，故每一舉手投足，輒爲對方所利用，顚蹶之來，更可立見，此乃力不打拳之明證也。

何謂拳不打功？精於拳者，具有矯捷之身手，靈活之腰步，以擊笨拙之夫，誠有

如折枯拉朽，若與有內功硬功者遇，則如蚍蜉之撼大樹，彼鋼筋鐵骨，氣足神充，苟攖其鋒，未有不自取潰敗者。不觀乎猿猴之見噬虎豹？猿猴非不善於騰躍也。以猿猴虎豹之威，而力不足以達之，其能首貼耳以就戮，固亦宜矣 。此又拳不打功之證明者，近世練拳者，比比皆是，而練功者，則千百中不一見，此無他，練拳易，而練功難也，亦因練拳者衆，而練功者寡也。

古今來勇門善技之士，非其稟賦有過人之處 ，要皆由千辛萬苦，千鎚百鍊中得來，功力俱到，則一旦豁然貫通。孟子所謂：「吾善養浩然之氣」。至大至剛，充塞於「天地之間」。此其練武者宜三復斯言。

練功之部門，舉其大者 ，有梅花樁，鐵砂掌，七星燈，金鐘罩，鐵布衫，金錢鏢，彈丸弓等，然此種功夫，要能習之有方，持之有恆，更非一朝一夕之功，以先練拳使四肢靈活，再練功使筋骨堅靭，故世人有謂拳是功之皮毛，功是拳之骨幹，蓋拳與功，不可偏廢，而互為因果，相輔而成者也。

雖然，武功一道，亦誠未易言也，晚近血氣方剛之士，學得一二

其某某派， 某某家之拳師， 噫乎！彼云所學，不獨未入武術家之堂奧，且未窺其藩籬。其夜郎自大，實不為識者所訕笑，亦幾稀矣。

余前著之少林金剛拳，武當八卦拳，岳飛拳佛家拳，及純陽劍，梅花刀，六合棍等書刋問世，不過略述拳術之門徑而已，自慚淺薄，掛漏滋多，茲再就平日所學，輯為鐵沙掌功秘訣一書， 已在武術什誌分期刋出，特再彙編成冊， 藉就正於海內外名家，或不失為讀者之一得歟？

鐵砂掌功秘訣

目次

湖北 袁村楚著

第一章

內外功之分解

蓋聞世人有謂太極拳，是內功，少林拳是外功，此說雖屬無稽，倘待申述焉。惟太極拳，始祖張三丰氏，原係少林脫胎， 考自朱泰定甲子年間， 張氏離少林南遊武當，將少林所長於龍蛇鶴虎豹，五拳，後變化爲神筋氣動骨，之五字秘訣，繼以無極生太極，太極轉八卦，逮傳於後世。其拳之動作，雖屬柔軟，並非內功，而少林之動作，因屬剛猛，但亦非外功之說也。

當年少林寺，授徒僧侶之衆，俗稱方外之士，故曰外家，卽如武當以道教行事，俗稱方內，乃曰之內家，基此有內外之分，至若有內功者，如刀劈斧砍而不能入，此說雖過於誇張，但以硬功見稱是也。

第一節　內功

（一）固精：無論練掌練功者，首重靜性寡慾，堅毅有恒，精固則智明，智明則胆壯，胆壯能勝衆人之技，以不輕於七情六慾之暴露，即守身如玉，潛心持志，當不受任何刺激事物所干擾，如練成二三週之久，可能於一夜床笫之間，而全功俱廢，是故元氣虧損，其功難成也。

（二）凝神：凡屬此道，務宜靜氣凝神，神凝則清，神亂則昏，於進退浮沉間，領略其中變化之妙，不察異色，使目力貫注，如晨起放逐白鴿，極盡目力所及，練至前觀來式後聽來風，後如達摩祖師，面壁九年，聽階下蟻語，而聲响若牛鳴，此謂練神之效驗也。

（三）：練氣：練掌者僅能氣沉丹田，及行氣於四肢，而練功者，則可運氣於週身，其氣則外行，靜則內運，但不提勁於手足， 宜運藏於胸腹脇肋之間， 上行於天庭，（即頭頂）下行於地空，（即脚心）故練功者，以精神氣爲主也。

（四）養氣：夫人身之氣，虛實平燥，各有不同，凡體弱血衰者，其氣必虛，體强血旺者，其氣必充，虛則易於浮，充則易於燥，兩者均爲氣之病也。但練功者，不論身體强弱，均有練虛轉實之方，養燥爲平之法取長補短，神益良多，其功則在人，所謂吾善養浩然之氣。

（甲）練虛而轉實，如體弱血衰者，行功時不必用力，將兩足平立 ， 稍離與肩寬，兩手叉腰，四指向前，大母指向後，虎口貼於兩盆邊，胸前挺出 ， 頭正目張口閉，舌尖抵於上齶，將胸腹之氣，由口內徐徐吐出，然後再由鼻慢慢納入新氣，擴滿胸腹，沉於丹田，再將兩足尖着地，足跟上提，起落三五十次，逐漸進度日增，則使丹田之氣，貫運於週身，是則故由虛轉實，由浮轉沉也。

（乙）養燥而爲平，如體强血氣旺者，多係血浮燥，動輒面白唇青，手彈足抖，其身手未動，而元氣早失，故易於疾言怒色，致傷中氣，其咎乃不藏於內，即欲使氣之沉靜，宜以盤坐入定之式，早晚兩次，兩足左右交盤，脚心向上，兩手貼於胯上，掌心亦向上，以半小時至一小時爲準，此法，即羅漢養氣功。

（五）調氣：調節呼吸，對人身血氣流行，大有輔助之功，如吸清呼濁先將一口氣極力呼出，長約五秒鐘，一二秒鐘即胸氣，三四秒鐘即腹氣，至五秒鐘時即週身之

氣呼出，續由鼻吸入新氣，亦長約五秒鐘，然後再呼一吸三，及時三吸五，以氣滿卽呼，氣竭卽吸如練拳時，出手卽呼，收手卽吸，其勁使其自然沉着，至練功者，其氣吸則運行週身，呼則抒展於胸腹，並宜氣不盛不竭中運用裕如，及勿鬱結於胸膈，是皆調氣之功效，尤在手運用之妙也。

第二節　外功

大凡內功練成，外功較易，如能引氣於週身，提勁注於四肢，內練則筋骨堅實，外練則皮肉厚硬，如舉石担，拋石鎖，翻鐵槓，打砂袋，擊木人，滾砂筒等，均爲練習外功之基本方法，近世多有練習舉石担，拋石鎖，翻鐵槓等功夫，似較爲普通之一般呆笨式，而對於打砂袋，擊木人等活動練法，向屬稀少，尤以練習五峯六肘，及側拳反掌者，亦復鮮見，此乃吾人練習武功之一大缺憾，猶幾將失傳於後代也。茲將活動功夫練習方法分別述於後：

(甲)打砂袋

（一）砂袋之裝置，用厚帆布，製成一尺二寸高，八寸對徑，內裝石砂或鐵砂，初期只二十四斤，二期三十六斤，三期四十八斤，袋口繫一粗繩，長約二尺許，不得過長，以免擺動無力，懸掛於空中，袋與人之胸部齊高，　此爲「走馬一元袋」。此袋練習嫻熟後，再照前樣添置一袋，用粗繩一根，長約一丈六尺，　兩端繫緊於兩袋口上，繩上幷安置車輪兩個，每距袋口三尺高安置一個，懸掛於空中，兩袋相隔離一丈，袋離地與人之腹部同高，此爲「連環乾坤袋」。

（二）走馬一元袋之練法，　用手將袋向前推動，　立卽候其返回時，卽以頭峯撞出，致將袋撞出，旋卽再回時，又用肩峯撞出，若或肫峯、肘峯、膝峯，及其側拳揚掌互換練習，一日三次，每次半小時，愈長愈好，其功之效用，實難逆料。

（三）連環乾坤袋之練法，人立於中間，先將乾袋推動時，坤袋卽從後面逼來，旋速翻身衝出坤袋，俟坤袋擊出後，而乾袋同樣衝來，如此前後照應，眼明手快，反

覆衝擊，是乃連環雙擊法，倘動作稍一遲緩，即有被擊之虞，其力不可當，其姿式宜以五峯六肘，反掌側拳，但注意沉樁落馬，行氣注動，如長此練習，不獨四肢堅硬，而且運用之功，猶變化無窮也。

(乙)擊木人

(一)木人之製法，以杉木或樟木及其他有彈性之木料，製成五尺高，與人形相像，脚下設置一車輪，背後設一彈璜，擊則後退，退則即同，幷在木人之頭部與胸部，腹部各設一柔軟質之物，如紙屑棉花布包類，以免拳腿練習時，傷及皮肉。

(二)木人之練習法：先用右拳側擊，即翻身用左拳再擊，或右腿擊出，即換左腿再擊，如左右拐掌，及兩足鈎䠀，互換練習，如斯日積月累，其功效當莫能禦之。

(丙)滾砂筒

(一)砂筒裝置法，用一尺二寸圍大竹一根，兩端齊節鋸斷，長約二尺八寸，外皮刮光，內節打空，將石砂或鐵砂灌入，初期十六斤，二期二十四斤，三期三十六斤，如功夫練成，視其力量隨之增加，即砂筒亦隨之放大。

(二)砂筒之練習，兩手將砂筒抱起，放在兩肘腕之間，兩膀抬平伸直，使其兩膀上滾動，每日三次，每次半小時，再將砂筒放在桌上，兩手拐用力壓於筒上，亦同樣使其滾動，每練至半小時，此乃練拐時之功，復如人坐椅上，將兩足平蹺，足跟置於另一椅上，將砂筒放在脚膀上，使其滾動，每次仍半小時，如脚䠀手肘，練至紅腫時，即用藥　敷搽，使氣行血散，紅腫即消矣。諸凡練外功者，此種必備藥水不可少也。茲附藥方於後：

滇三七五錢	延胡索四錢	乳香四錢	當歸尾五錢
自由銅四錢	沒藥四錢	川斷續四錢	廣木香三錢
血竭三錢	骨碎補四錢	無名異五錢	加皮四錢

右藥用清水兩盌，煎沸後，再用韮菜根一斤搗細，加白醋一斤，和藥裝進瓦罐內，浸三日去渣取汁，以應用之。

第二章

硬功

硬功一法，名稱繁多。有謂羅漢百日功，有謂渾元一氣功，又有謂提桶子功，其名稱雖有不同，而練法則萬變不離其宗，如先練揉擣，復練排打，但使其氣血調勻，及筋骨堅凝，皮肉厚硬，則內服丸藥，外用煎洗，當為功效更大，逐步進取，依法苦練，迄至外表異於平常堅實，及富有高度彈性，則顯見功夫澈底於成，此不獨刀槍而不能入，及其釘床碎石或汽車過腹，皆不足為奇也，茲將各種練法分述於後：

第一節　揉擣敲打法

甲　揉擣法

（一）初步行功時，兩足離開與肩寬，站穩成一字形，將全身濁氣吐出，徐徐納入新氣一二口，舌尖抵於上腭，口閉目瞰，使氣沉丹田，守於胸腹，左手叉腰，右掌按於右肋骨，第八對至十二對之間，即「氣倉」上，慢慢由右向左，以右肋骨上將台，下岔邊，揉至十二把，再由右手叉腰，左手掌按於右肋骨上，向右同樣揉至十二把，上至將台，即乳部上一寸，下至岔邊即肋骨下一寸，如此互換揉練，并注意調節呼吸，每日三次，每次半小時，練至七七四十九天，此第一步之功夫也。

乙　敲打法

（一）如練到胸腹中部之功，已有了基礎，則引氣上行於天庭即頭頂功，用新粗布製成一尺二寸長，二寸半對徑之袋子一個，內滿裝綠豆，口袋兩頭縫緊，將氣運上頭頂時，即用此袋在頭上，前後左右慢慢敲打，每次半小時，復再行氣於四肢，將袋在兩膀至兩足臁上排敲，一日三次，每次半小時至一小時，使能將拳一敲，即可運貫全身，無論任何血道軟空之處，即堅硬無以比擬，其功亦不輕與較量也。

（二）到三步練過功有七成，即用小卵石或鐵砂袋裝入袋內，上至頭頂，下至腳心，及四肢與週身，慢慢排打，一日三次，每次一小時，再換一尺二寸長之木棍，週身敲打，使筋骨堅實，肌肉厚硬，至任何用力敲打，不覺痛苦，如此長練三百六十五日，即可大功告成，不但刀劈斧砍，及其一般之利刃，俱無損傷之虞也。

第二節　藥丸煎洗法

（甲）藥丸製服法：

（一）藥丸製法：用人參五錢　白朮八錢　黃芪八錢　千草四錢
生地一两　當歸八錢　川芎五錢　白芍四錢
茯苓八錢　蒺藜五錢　杜仲八錢　續斷八錢

右藥用酒炒拮研末，加蜜煉至成丸，如菉豆大，外用珠紅砂滾成紅色，貯藏於瓶內。

（二）藥丸服法：每日練功前一刻鐘，吞服藥丸十二粒，至二十四粒，滾水送下，行功時，內壯於藥力，外助於採打，兩相應合，其功愈速，其效愈宏。

（乙）煎洗藥製法：

（一）用於外功搽敷法藥方相同
乳香五錢　沒藥五錢　桑枝五錢　牛七五錢
落得打五錢　艾葉三錢　伏龍肝一两　木香三錢
滇三七三錢　五加皮五錢　血竭五錢。

右藥用清水三盆煎沸後，加白醋一盆滲入藥內，再用韮菜根研汁一盆，和藥藏於罐內，勿使走氣。

（二）每日行功後，取藥汁半盆，對滾水一盆，用藥棉搽洗四肢，五峯用功之處，即活血行氣，消腫止痛也。

第三章

輕功

輕功一法，在武術中最爲重要，尤以一般梨園子弟，自幼筋骨柔軟時，即開始練習各種基本動作，如空中筋斗，敏捷如猿猴，純爲此功之一部門。至若趨避閃躲，身竄步跳之初步功夫，則可隨拳練習，而縱躍翻騰，飛簷走壁之特別技能　，非專門苦練，不足以爲功，復如鐵布衫一法，爲此功之顯著者，玆有專章詳載　，現將抓釘走壁，走索躍樁之練習法，特分述於後：

第一節　抓釘走壁

（一）用鐵釘兩枚，長約五寸，釘於墻上五尺高，兩釘木型相隔一尺二寸，練習時離墻壁五步，兩目注視壁上之釘，兩足不着鞋襪，以使十指易於抓墻，先出右脚，向右跑進四步，距墻壁一步時，則右脚踏上墻，左手亦同時抓住鐵釘。身軀挺直　兩膝保持不曲，兩足能把住墻十秒鐘，即退回原處，如此不斷練習，練至兩足能把住墻三五分鐘，則初步功夫已成矣。

（二）用鐵釘或竹木釘長約三寸，釘於墻上，右釘六尺高，左釘七尺高，兩釘相隔仍以一尺二寸，練習時人離墻五步，兩目注視釘，先出右足，跑進四步，左足先把上墻一尺高，右足連上，右手抓住六尺高之釘，右足接腫而上　，左手抓住七尺高之釘，身體垂直　，而膝後挺不曲，兩足能把住十秒鐘，繼續練習使兩足能把住三五分鐘，及兩手能隨時互換，此功則漸形上進，已趨成效矣。

（三）練至無釘練習，人距墻七步，先出左脚，跑至墻離一步時，右足上墻，右手五指及時把墻，左足再上，左手再把，連上連把，不分次數，長此苦練，即大功告成矣。

第二節　走索

（一）用手一握之大繩一根，長約一丈餘，再用三尺長木棍兩根，釘入土內，兩樁相距一丈，離土面一尺二寸高，將繩之兩端，緊繫於樁上，練習時右足立於樁上，左足踏繩，兩足前掌用力，右足再向前緩步走動，身體垂直，兩足用力平均，兩手平肩左右分開，形如鳥翅，十指注動，行動時使上體不得發彎，如發生左傾時，則左膀下壓，使重量左移，即左右　量，得以平衡作用，勿使兩邊傾斜，不蹶，如能每次往返一百趟，不見跌下，則初步功夫已成。

（二）用粗繩一根，與前繩減去一半大，長約二丈，其木樁兩根長五尺，釘入土內，兩樁相距一丈六尺，將繩繫兩端，離土三尺高，其練法與前同，如此又進入第二階段之功夫也。

（三）用鐵絲（十號或十二號）一根，長約兩丈餘，用七尺長木樁兩根，其練法仍與前同，惟距離已加至兩丈，樁離土五尺高，人在鐵絲上走動，體直　兩手平分，勢與前同，能練至百次，而如行走平地大道，其功夫之高深，概可想見也。

第三節　躍樁

（一）用一尺二寸圍之木樁四根，長二尺四寸，分東西南北，四方釘入土內，外出一尺二寸高，距離間隔，均爲二尺八寸，練習時先將左足踏於東樁上，兩手叉腰，身體垂直，不得發彎，兩足着樁，均宜用前掌，再將右足躍進南樁，左足連躍西樁，右足連進北樁，如此車盤式練習，一日數次，宜於早晚，則初步穩準功夫已有效焉。

（二）將木樁縮小爲八寸圍大，增長爲三尺六寸，仍按四方釘入，外出二尺四寸高，距離間隔，均爲三尺六寸，其練習方法與前同，倘能做到身穿鐵背甲，或脚帶鉛瓦，以長此練習，一旦瓦甲重量解除，則縱躍之距離，即二三丈遠或高，是不足爲奇也。

第四章

鐵砂掌

夫人類演律進化中，在腦部未發達前，首以手足四肢之本能作自衞，依其創造萬能，漸使靈性開化，以致手腦併用，日益求精，儘其展佈技能，豈徒自衞，而亦助於人類，加強生命延續及生活人權，獲得具體保障。

溯自中古時代，故對拳技之發展，乃一鼎盛時期，前人每練此武功，必首先求其手足堅韌，制勝克敵，故有鐵砂掌及梅花樁兩項基本動作。惟鐵砂掌一法，雖鮮爲世人所輕，但其功效，仍不失爲武士拳師所重視，使兩手指，掌，拳拐，均練成靈活堅硬，而足以防身自衞，所謂武藝習手足，姑無論長拳短打，隨處有奇功特效，且對關節脈絡，有點脈截穴之術，當賴以功夫之深淺而效用在人。

倘練到皮肉發生腫紅時，卽用藥酒擦敷，立可告愈，此藥方與外功藥相同，見第一章第二節，玆將鐵砂掌練習方法分述於後：

第一節　手指練習法

甲　指插法

(一)平步下插法

用高度一尺，對空六寸之圓形木桶或鐵桶一隻，先裝綠豆大半桶，練習三個月後，(改用鐵砂)置於一尺五寸高度之木櫈上，練習時兩足站立平行離開，與肩稍寬，兩手五指拼攏，大姆指貼於掌心，兩膝同時伸曲，將手指插入砂桶，兩膝曲前，身下沉，成騎馬步，手指抽出時，身卽丁浮，兩膝後挺，成中平步，兩手互換下插，每次至少百數以上，愈多愈好，目視砂桶，氣沉丹田，勁貫四肢。見第一圖



(二)丁步左斜插

將砂桶傾斜，置於高度二尺之木櫈上，練習時，先將左足前踏膝微曲，右足稍橫膝下彎，成中盤丁字步，左手五指拼攏，大姆指貼於掌心，向砂桶插進，右掌輔護胸前，目視砂桶，氣運遍身，勁力注於四肢。見第二圖



(三)丁步右斜插

由前式將身左轉半圓型，右足向前踏進，左足後退，仍成中丁步，右手五指拼攏，大姆指貼於掌心，向砂桶插進，左掌輔護胸前，目視砂桶，氣運遍身，勁力注於四肢，兩手互換練習，一日三次，每次至少百數以上，愈長愈好。見第三圖



乙　抓指練法

(一)丁步平抓指法

用薄帆布製成袋子一個，內裝鐵砂廿磅，袋口四圍縫固，置於二尺四寸高之木機上，先將右前足踏膝曲，左足在後稍橫，膝下彎，成丁八步，身下沉，右膀伸直五指成虎爪形，用力下抓砂包，左五指亦成虎爪形　護於胸前，作換爪之準備，練習時必須左右互換，每日練三次，每次換抓百次，兩目注視砂包，氣運週身，勁力貫於四肢。見第一圖



(二)平步(右)提抓法

由前式將身浮起，兩足伸直，膝稍後張，成上平步，右五指抓住起砂包上提，手膀抬平，左手叉腰，兩目注視砂包，準備左拋，氣沉丹田，勁貫兩足，力注右手。見第二圖



(三)平步(左)提抓法

由前式身步不變，右手將砂包向左手拋，左五指速將砂包抓住，右手叉腰，兩手互換拋抓，第一期廿磅，練習三個月後，再加重十磅爲卅磅第二期，練三個月，又加十磅，第三期再練三個月，如功夫練成，愈重愈好，每日至少練三次，每次百數，能持久愈佳，此種功夫，旣能練習指勁，又可增加膂力，但勁氣同前，身體不宜彎曲。見第三圖



丙 刺指法

此法由前插指抓指，練習有了基礎後，再練刺指，此乃手抄功夫，比較拳掌效用更大，凡練有此種功夫者，無論磚牆板壁，一刺卽破，若與人交手，則操勝卷無疑，茲將練習方法分述於後：

(一)弓步雙手刺

用帆布置成袋子一個長約一尺二寸，大約八寸對空，內裝鐵砂或石砂，初期卅二磅，練至三個月，再加至十六磅，爲四十八磅，又練三個月，共加重爲六十四磅，練時愈久卽佳，如覺手指勁力增強，重量亦可隨時增加，袋口繫一粗繩，懸於樑上，袋下垂與胸前同高，練習時，先將右足踏前，成弓形，左足後蹬成箭形，兩手將砂袋向前推出，俟返回時，卽用兩手十指刺入袋中，將袋刺出，輪廻續刺，一日三次，每次百回，兩足互換更動，氣勁互用四肢。見第一圖



(二)拗步右手刺

砂袋同前，將左足前弓，右足後蹬成箭，右手將砂袋推出，俟返回時，即用右五指刺入袋中，將袋抛出，如同前法，兩手互換，一日三次，每次百數回，目視砂袋 氣沉丹田，勁貫四肢，見第二圖



(三)側步左手刺

袋與練法同前，身稍左轉，拗步變爲側步，但注意指頭用力時，須稍曲握，手膀伸直時，其勁力必全注在指端，切防爲氣血所阻，如此互換練習，功成效果，即兩雙手指，即成爲鐵釘一般，是爲鐵砂掌之第一次功夫。見第三圖



第五章

鐵砂掌

第二節　手掌練習法

手掌之練習，在拳術中亦佔有最重要之一課，老師常云：掌爲拳之母，拳爲掌之輔，拳之運用，皆由掌之變化。又云：三分用在拳，七分用在掌，如拘、撩、攔、格、挑、砍、擒、拿、等手法，遇剛即尅，逢柔即粘，而取勝之功，多賴於掌也。茲將掌法練習法分述於後：

(一)平步下拍掌

用薄帆布製成一袋，內裝鐵砂或石砂廿餘磅，袋口縫固，置於一二尺四寸高木機上，兩足平形橫立，成騎馬步，身向右轉四十五度，右手膀臂伸直，手掌下拍，五指與掌緣，先落砂袋，掌心宜空，能引風透入，使氣勁貫成一體，兩掌互換練習，一日三次，每次百數回，目視砂袋。氣運遍身，勁力貫注四肢。見第一圖



(二)弓步左拍掌

練法同前，將左足前弓，右足後箭，左手掌橫拍於袋之上端，同肩平，此爲向虎洗臉式，目視砂袋，氣沉丹田，勁注兩足，力貫左掌，右輔腰際 見第二圖



(三)拘步右拍掌

由箭弓步不變，惟身向右扭轉四十五度，成爲拘步，右掌橫拍於袋上同肩高，兩掌互拍，一日三次，每次百數回，倘愈久其功愈大，此功練成，無論青磚木塊，一拍成碎，目視砂袋，氣勁運用四肢。見第三圖



丙 搞掌練習法

（一）坐馬平搞掌

所用之砂袋及木櫈，與前拍掌練習法相同，將兩足平形橫立，兩膝前曲，身下沉成坐馬步，身向右轉四十五度，左手膀伸直，手掌仰上，（即掌背）五指拚攏大姆指貼於掌心，即向砂袋之中心搞擊。兩掌互相練習，如練到皮肉紅腫時，即用藥酒搽敷，氣勁運用如前。見第一圖



（二）拗馬右搞掌

由前式將左足前弓，右足後箭，右膀臂伸直，五指拚攏，反掌向砂袋擊去，俟懸在空中砂袋被擊出後，返迴時又同樣擊法，右手握拳，抱貼於脅下，氣沉丹田，目視砂袋，勁注兩足，力貫右掌。

見第二圖



(三)㧱步左反掌

練法同前，速將右足向前踏進一步成弓形，左足後退成箭形，左膀臂伸直將掌反擊於砂袋，俟砂袋向左推出，即換右反掌再擊去，如此互換練習，按時苦練，即將手掌前後成鐵樣堅硬，惟馬步像車輪樣速度，此爲鐵砂掌之第二步功夫。



見第三圖

第三節

手拳練習法

拳有長短陰陽之分，横衝直擊，虛引實攻，均在各人技術上之運用，其拳法雖在拳術中佔十分之三地位，但一般尙未練到爐火純靑時，每與人交手，多以拳頭相搏鬥，其原因拳之用力，較便且易之故。惟練拳頭功夫，必須取得上中下三盤，及馬步之配合，才能得到快中求穩，硬中求準之基礎也。玆將練習方法分述於後。

甲　平步側拳

(一)平步衝拳

所用之砂袋同前．將兩足平形站立，離開與肩同寬，面對砂袋，兩膝前稍彎，身稍下沉，成中平馬，右手握拳，愈緊愈好，拳面宜平，齊肩向前衝擊砂袋之中部，左手握拳抱貼於盤旁，目視右拳，氣沉丹田，勁注兩足，力貫右拳。見第一圖



(二)左手側拳

由前式，右拳將砂袋衝出，候其返回，即將左足向前橫進一步，身向右轉九十度，左肩對正砂袋，身稍下沉，左拳平肩衝擊砂袋之中部，右手成掌，五指上揚，平肩伸直，成鳳凰展翅，目視左拳，氣沉丹田。勁力貫注四肢。見第二圖



（三）右手側拳

由前式，左拳將砂袋衝出，俟其返回，即將左足向後橫退一步，右足前進，身稍下沉，向左扭轉八十度，仍成中平步，右手握拳，平肩衝出砂袋，左手成掌，五指上揚，仍成鳳凰展翅狀，目視右拳，氣沉丹田，勁力貫注四肢。見第三圖



乙　抝步衝拳法

（一）抝步左衝拳

將右足向前踏進一步，膝前曲，成弓形，左足後蹬成箭形，左手握拳，虎口向上，平肩衝出，擊中砂袋中部，右拳抱貼於盤邊，兩目注視左拳，氣沉丹田，勁注兩足，力貫左拳。見第一圖



(二)拗步右衝拳

由前式，左拳將砂袋衝出，俟其返回，迅速將右足後退一步蹬直成箭形，左足前進成弓形，右手握拳，虎口向上，平肩衝出，左拳仰貼於盤邊，其氣勁運用同前。見第二圖



(三)拗步雙衝拳

由前式，右拳將砂袋衝出後，馬步不變，速將兩手握拳，以雙龍出海式，平肩衝出，繼以上三式互換練習，依時久練，兩個拳頭，即如銅錘鐵砧一樣，可以攻堅克實，此爲鐵砂掌之第三步功夫也。

見第三圖



第四節 手拐練習法

據人體骨節，計有三百六十五根，左右手拐，各佔大小二根，因人體發育關係故下膊（即外臁）之骨大，所以得力較大，上膊（即內臁）之骨小，出力較小，而兩拐之作用，在拳術中，亦不次於其他部位。譬如撥、攔、封、砍等動作，變爲外臁之功，其穿、挑、撞、挾等，當得內臁之力，故此內外兩臁，有同時練習之必要，亦由異功同之妙，其練法很多，有用竹枝敲打，有以牆壁礎磨，此乃初步功夫，爲求穩硬，準確，當宜砂袋砂筒之兩種練法爲佳，更可收到足行手臁之實效也。茲將練習法分述於後。

甲 砂袋練拐法

(一)拘步封拐

先用左手，將砂袋推出，俟返回，即將左足前進成弓形，右足蹬成箭形，右拳拐稍上揚，拳頭對準鼻尖，拐之外臁由右向左斜封，擊中砂袋，左拳抱貼於盆邊，兩目注視右拐，氣沉丹田，勁注兩足，力貫右拐臁，但練習時，必須兩拐左右掉換，每日三次，不斷練習之。見第一圖



(二)弓步左推拐

由前式將右拐推出砂袋，即速用左拐貫推，但馬步不必變動，右手五指，必須輔助左拐內，將勁力貫在踭上，餘與前同。見第二圖



(三)弓步右推拐

練法同前，將右足進一步成弓形，左足後退成箭形，右拐推出砂袋，左手五指輔助於內，使其部肌肉堅實，氣血貫通，已有見效，即可防止一切外來襲擊，及可招架任何武器，是故依此練法，功效如一。　見第三圖



乙　砂筒練習法

(一)弓步滾砂筒

卽練習內膊，用大約一尺二寸圍之竹筒一個，兩頭齊節鋸斷，長約二尺四寸，內節打通，貫入鐵砂或石砂初期廿四磅，練過一、二月後，再加十二磅，練時將砂筒抱在手指上膊，兩手緊握，臂膀伸直，將沙筒抛起落在肘彎，再往滾至手腕抵及拳頭，連抛連滾，兩足互換掉動，目視砂筒，氣勁運於丹田與四肢，力貫兩肘，此乃滾砂筒，練上膊功夫。



見第一圖



(二)平步滾上肘

練法同前，兩足平形。成坐馬步，將砂筒重量較前後至內膊於肘上，用勁使其不斷滾動，練至皮膚紅腫時，搽藥後，再續練習，將　覺痛楚時，卽有功效了。

見第二圖



(三)平步滾下臁

將砂筒放在二尺四寸高之木機上，兩足仍平形成坐馬步，兩手成掌、手指下㸃，即外臁按與砂筒上，前後推拉轉動，如兩肘練至發生紅腫時，施藥即愈，兩目注視沙筒，氣運遍身，勁注兩足，力貫兩肘。見第三圖



五峯六肘功

第一節　五峯練習法

五峯者，即頭峯，臀峯，肩峯，肫峯，膝峯是也，峯肘本為兩功，其效用原屬一氣，故有連同練習之必要，尤其與人交手時，身體遭受摟抱，兩手被人牽制，以致無法變化，即用此功對敵之效，此乃解結脫險之法，凡屬拳家，應必備之術，若不專門練習，一旦臨場臨用，似有顧此失彼之虞也。茲將練習法及應用詳解於後：

（一）頭峯

（一）姿勢練習，以砂袋作爲目標，身立弓箭步，兩手握成爪形，手心向下，平肩向前抱成鉗形，頭稍俯，用前腦頂向前衝擊砂袋之上端，練習時左右掉換互動。兩目注視左右前端，氣沉丹田，勁注四肢力貫頭頂。

（二）應用詳解，對方當面向我擊來，即以兩手招架，致被牽制，無法變化時，即用頭峯衝擊彼之胸部，俟彼手一鬆，即可變化裕如，但兩目注視人腿動態，以防對方用膝峯破來。見第一圖



（二）腦峯

（一）練法同前，將兩足站成中平馬，兩手成抓拳，手心向下，身稍左仰，馬成捆龍步，左腦後撞，擊中砂袋上端，練時左右互換，目視兩拳，氣運週身，勁注四肢，力貫左腦。

（二）或對方從背後摟抱，使兩手臂無法動彈，即按住彼手，將身下沉，右肩斜側，用左腦撞擊彼之胸部，彼手一鬆，即可恢復手足併用，此得力於腦峯。見第二圖



(三)肩拳

(一)兩足平形站立，成中平馬，身下沉，向右稍傾，右肩頂住砂袋，再將右足稍弓，左足橫箭，成掴龍馬，兩手提抓拳，左手手心向下，右手虎口向內，氣運週身，勁注四肢，力貫右肩。

(二)如對方兩手將我兩臂抓住，我即將彼手緊緊按住，使彼不得動彈，身稍下沉，用右足圍住彼之前足，右肩頂入彼之脅部，彼即遭到翻倒。見第三圖



(四)胣拳

(一)右足前左足ㄨ，成丁字步，身下沉，左胣後蹺，貼於砂袋，兩手成虎抓形，右手平肩護脅，兩目向左後斜視，氣運週身，勁注四肢，力貫左胣。

(二)如遭人從背後摟抱，兩手將我制住，我手速將人手按緊　，身即向下傾伏，用左胣頂住人之腹部，用力後蹺，人即翻倒，此乃摔角必用之動作，日本柔術家，善用此法。見第四圖



(五)膝峯

(一)左足着地成金雞獨立步，右足提起，膝曲向前頂出砂袋之下端，兩手握抓拳，手心向下，右手平肩向前抓，左手護於脅下，目視右手，氣沉丹田，勁注四肢，力貫右膝。

(二)如遭人兩手與我兩手互作封閉，彼此都無法變化。我手速用力內緊，彼近我前，即以右膝尖頂入彼之腹部，縱然不仆倒，即致受傷痛。見第五圖



第二節　六肘練習法

(一)坐肘

(一)兩足平形站立與肩寬，十指爬地穩如泰山一般，上身稍仰，兩拳抱貼於盆邊，兩肘後坐，左肘尖擊中砂袋中部，兩目前視，氣沉丹田，勁注兩足，力貫兩肘。

(二)如遭人背後摟抱，其胸部貼於我背，速將兩肘後坐，以肘尖抵入人之心窩穴，即受重傷，必兩手一鬆，此乃解結法之一。見第一圖





(二)側肘

(一)兩足站立與肩寬，成高平馬，身體垂直，兩拳貼於乳間，兩肘外展，左肘尖抵入砂袋中部，兩目注視 肘，氣沉丹田，勁注兩足，力貫兩肘。

(二)人從我左邊摟抱，俟其胸部貼近我身時，即用左肘側擊其心窩穴，其人受傷痛，手必鬆放，此乃解結之二法也。見第二圖



(三)頂心肘

(一)右足前弓，左足後箭，下沉成捆龍馬，右手握拳，拳頭貼於乳間，肘尖頂入砂袋中部，左掌貼於右拳頭，目視右肘，氣運週身，勁注兩足，力貫右肘。

(二)如遭人從前面摟抱，速將身下沉，右肘尖頂入其心窩穴，致人受傷，兩手失靈，此乃解結之法三也。見第三圖



(四)挑肘

(一)兩足平形站立，身下沉，成騎馬步，右手掌向上翻貼於肩上，右臂上挑，肘尖抵入砂袋之下端，左掌輔貼於右臂，目視右肘，氣運遍身，勁注四肢，力貫右肘。

(二)人從我面前摟抱，並將兩手臂抱住，速將身下沉，右臂上跳，肘尖挑人之氣門穴，人身受傷，兩手自然放鬆，此爲解結之四法。見第四圖



(五)壓肘

(一)左足前弓，右足後箭，兩拳抱貼於乳上，兩臂上抬，兩肘外張，右肘壓於砂袋下端，身稍右伏，目視右肘，氣沉丹田，勁力貫注於四肢。

(二)人從面前摟抱，速將右足後退，成爲弓箭步，兩拳緊握，兩臂上抬，右肘尖壓擊人之肚角穴，人手必鬆，此爲解結之五法也。見第五圖



(六)捆肘

(一)左足前弓，右足後箭，身稍向右前仰，右臂抬平，肘尖頂／沙袋之中端，左掌抱貼於盆邊，目視右肘，氣沉丹田，勁力貫注四肢。

(二)如人從我面前摟抱，將我兩臂抱住，使我無法變化，速將左足前進關住人之足，右臂上抬，右肘尖抵擊人之脅下，用力左捆，人即仆地，此爲解結法之六也。見第六圖



健身國術書類

青萍劍法……………………
八卦掌圖說……………………
鐵砂掌圖說……………………
柔道教程……………………
拳術精華……………………
少林拳術……………………
空手道拳法……………………

（袁楚材師演式）袁楚材著

峨嵋雙對劍……袁楚材著……
北派佛家拳…………一冊……
岳飛拳…………一冊……
少林金剛拳…………一冊……
武當八卦拳…………一冊……
梅花單刀…………一冊……
純陽劍…………一冊……
六合棍…………一冊……
峨嵋穿雲傘…………一冊……
鐵砂掌功（武功秘訣之一）……
梅花樁…（武功秘訣之二）……

（李英昂師演式）李英昂著

七十二把擒拿手內篇一冊……

（梁永亨師演式）梁永亨著

蛇貓鶴混形拳…………一冊……

出版：祥記書局
香港鴨巴甸街廿九號
總經銷：陳湘記書局
香港灣仔克街十六號
電話：五，七六九零三一　五，七五三四八六
支店：九龍旺角新填地街四七五號
電話：三，九五一四四六
承印：大衆印務書局
澳門大三巴富運大廈十五至十七號
電話：五五九零
定價：港幣三元